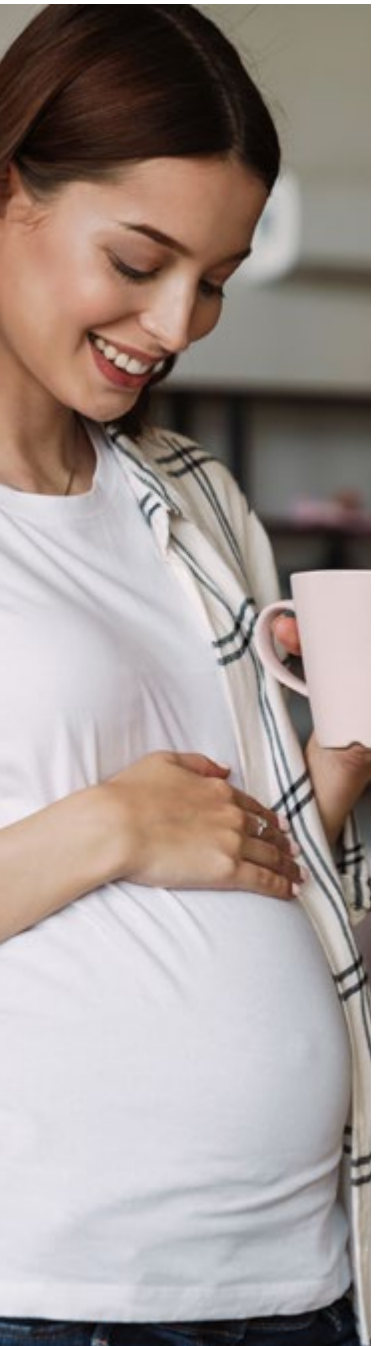
part&namut
Cultivons votre santé

Bientôt parents ?

Vos démarches et Avantages Partenamut

Bébé arrive… Vos démarches mois par mois

Pour ne rien oublier, cochez les cases une fois les démarches accomplies



Pendant la grossesse

1er au 3ème mois

- ❑ Recherchez un **lieu d'accueil** (crèche…) pour votre enfant.
- ❑ Informez votre employeur le plus tôt possible pour être protégée contre le licenciement et bénéficier de certains avantages.

4ème et 5ème mois

- ❑ Choisissez le lieu où vous souhaitez accoucher.

6ème mois

- ❑ **Conseil au papa ou coparent :** reconnaissez l'enfant à la commune si vous n'êtes pas marié.
- ❑ Demandez la **prime de naissance** à la caisse d'allocations familiales : www.famifed.be
- ❑ **Indépendante ?** Commandez vos 105 titres-services gratuits d'aide à la maternité via votre caisse d'assurances sociales.

7ème mois

- ❑ Planifiez vos séances de kiné prénatale.
- ❑ Confirmez l'inscription de votre enfant dans le lieu d'accueil choisi.
- ❑ Prévenez votre employeur (au plus tard 7 semaines avant l'accouchement).
- ❑ **Préparez votre accouchement** : informez-vous auprès de la maternité, préparez votre valise…

8ème mois

- ❑ Envoyez-nous (maximum 3 semaines avant) **votre certificat médical** mentionnant la date présumé d'accouchement et la date de début du congé de maternité. Effectuez cette démarche en ligne via My Partenamut.
- ❑ Confirmez la date de votre congé de maternité auprès de votre employeur.

9ème mois

- ❑ Débutez votre congé de maternité au plus tard 7 jours avant la date présumée de l'accouchement (congé obligatoire).
- ❑ Si nécessaire, demandez une aide familiale ou une aide-ménagère.

Après l'accouchement

À l'accouchement

- ❑ À l'hôpital, complétez la déclaration d'admission mentionnant le choix de la chambre (une chambre individuelle entraine des coûts plus élevés).
- ❑ **Couverte par une de nos assurances hospitalisation ?** Envoyez-nous la preuve de paiement de l'acompte à l'hôpital + la demande d'intervention Hospitalia complétée au plus tôt le jour de votre admission.

Dans les 15 jours après l'accouchement

- ❑ **Déclarez la naissance** de votre enfant à la commune dans laquelle il est né.
- ❑ Envoyez-nous l'attestation de naissance et la feuille de renseignements pour calculer vos indemnités (de préférence via votre espace My Partenamut).
- ❑ **Papa ou coparent :** prenez vos 20 jours de congé de naissance dans les 4 mois et prévenez la mutualité qui vous enverra une feuille de renseignements à compléter.
- ❑ Au besoin, louez gratuitement un tire-lait, un pèse-bébé ou un aérosol sur www.partenamutshop.be

Avant le 1er mois de bébé

- ❑ Envoyez l'**extrait d'acte de naissance** à la mutualité et à la caisse d'allocations familiales.
- ❑ Inscrivez votre enfant à votre mutualité pour bénéficier du bon Maxi-Cosi ou de la prime de naissance Partenamut.

Au cours du 2ème mois

- ❑ Commencez la kiné postnatale.
- ❑ Pensez aux vaccins de votre enfant.
- ❑ Au besoin, demandez une aide familiale ou une aide-ménagère via les titres-services/chèques ALE.

3ème mois

- ❑ Votre état de santé ne vous le permet pas ? Envoyez-nous un certificat médical dans les 48 h.

La suite…

- ❑ **Couverte par une assurance hospitalisation Hospitalia ?** Envoyez-nous la facture d'hôpital ainsi que les attestations des soins pré et post-hospitaliers.
- ❑ **Allaitement ?** Demandez des pauses sur votre lieu de travail jusqu'aux 9 mois de bébé.
- ❑ **Congé parental ?** Prenez jusqu'à 4 mois (jusqu'aux 12 ans de l'enfant). Prévenez votre employeur minimum 2 mois à l'avance.

Certaines situations (indépendante, grossesse multiple, adoption, écartement…) peuvent nécessiter des démarches différentes. Renseignez-vous sur www.partenamut.be/naissance ou auprès de nos conseillers.

Jusqu'à 2.000 € d'Avantages « Naissance et adoption »

À vos côtés quand vous en avez besoin

Vos Avantages Partenamut en 2026

Pour répondre à tous vos besoins avant, pendant et après la grossesse et vous permettre de vivre ces moments le plus sereinement possible, Partenamut allège votre quotidien… et votre budget !

AIDE À LA PROCRÉATION

- **Tests d'ovulation achetés en pharmacie :** intervention jusqu'à 40 €/an.

DIABÈTE DE GROSSESSE
jusqu'à 80 €/an

- **Séances chez un diététicien ou un médecin nutritionniste :** intervention jusqu'à 80 €/an à raison de 20 €/séance (max. 4 séances/an).

VITAMINES DE GROSSESSE
jusqu'à 30 €/an

- **Vitamines de grossesse prescrites par un gynécologue ou une sage-femme et achetées en pharmacie :** intervention de 30 €/an.

SOINS PÉRINATAUX
jusqu'à 100 €/naissance

- **Avant et après la naissance :** intervention forfaitaire de 5 €/séance pour les séances de préparation à l'accouchement et les soins prénatals et postnatals (kinésithérapie, sage-femme, haptonomie, massage).
- **Pendant l'accouchement :** remboursement des frais réellement facturés dans la limite du plafond de 100 €/naissance si le soin est une assistance à l'accouchement (kinésithérapie ou haptonomie).

BON D'ACHAT MAXI-COSI OU PRIME DE NAISSANCE OU D'ADOPTION
jusqu'à 500 €

Au choix :

- un **bon d'achat Maxi-Cosi** d'une valeur de 500 € : valable 1 an sur l'ensemble du site www.maxi-cosi.be

OU

- une **prime de 350 €** directement versée sur votre compte bancaire.

Cadeau de naissance
d'une valeur de 55 €

À commander gratuitement sur www.partenamutshop.be, grâce au code unique reçu dans votre boite aux lettres.

Au choix :

- un **mois de couches Les Petits Culottés**

OU

- une **écharpe de portage de la marque** Love Radius

AIDE FAMILIALE OU MÉNAGÈRE
jusqu'à 200 €/an

- **En cas d'accouchement, adoption ou hospitalisation de plus de 8 jours de votre enfant en service pédiatrique, néonatal ou pour prématurés :** remboursement des titres-services ou chèques ALE, avec un plafond de 200 €/an, à commander au minimum 1 mois avant ou au plus tard dans les 3 mois qui suivent l'évènement.

GARDE D'ENFANT MALADE À DOMICILE
3 €/heure

- **Service de garde d'enfant à domicile :** jusqu'à 18 jours/an/enfant de moins de 15 ans avec une participation de 3 €/heure (à partir de la 10e heure, les frais de garde s'élèvent à 10 €/heure). Demandez une garde par téléphone + 32 2 44 44 666.

CONSULTATIONS CHEZ UN MÉDECIN
jusqu'à 100 % du ticket modérateur

- **Médecin généraliste ou spécialiste :** vous êtes remboursé à 100 % du ticket modérateur pour les consultations des enfants de moins de 18 ans possédant un Dossier Médical Global (DMG), sans plafond.
- **Kiné/Logopédie :** vous êtes remboursé à 100 % du ticket modérateur si votre enfant est bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM) et dispose d'un DMG. Pour les non-BIM, le remboursement est limité à 50 % du ticket modérateur.

PSYCHOMOTRICITÉ
jusqu'à 750 €/an

- **Séances individuelles ou collectives :** intervention de 10 €/séance avec un plafond de 750 €/an (sur prescription par un médecin ou un psychologue), pour tout enfant de moins de 18 ans ayant suivi un cycle complet de minimum 8 séances.

TRAITEMENTS DES ALLERGIES
jusqu'à 125 €/an

- **Traitements désensibilisants :** intervention de 75 €/an pendant maximum 5 années consécutives (max. 475 €).
- **Antihistaminiques :** intervention de 10 €/médicament antihistaminique (non homéopathique) acheté en pharmacie avec un plafond annuel de 50 € (en cas d'intervention de l'assurance obligatoire).

SPORT
jusqu'à 50 €/an

- **Club de sport** (en Belgique ou pays limitrophes) : 50 €/an pour l'inscription (cours de bébé nageurs…).
- **Applis sportives :** 30 €/an pour l'abonnement annuel à Strava, Asana Rebel ou Trainsweateat. Montant inclus dans les 50 € de l'Avantage Club de sport ci-dessus.

DÉPISTAGE DE LA SURDITÉ
jusqu'à 45 €/an

- Intervention de 15 €/consultation ou examen prescrit par un médecin et lié à certains dépistages (ex : surdité du nouveau-né).

SEVRAGE TABAGIQUE
jusqu'à 100 €/an

- **Médicaments et substituts nicotiniques achetés en pharmacie :** intervention de 100 €/an (150 €/an pour les BIM).
- **Suivi chez un tabacologue :** intervention de 25 €/2 ans.

FORMATION AUX PREMIERS SECOURS
20 €/vie

- **Intervention pour les formations suivantes, dispensées par la Croix-Rouge de Belgique ou la Ligue Francophone Belge de Sauvetage :** secourisme, 3 minutes pour sauver une vie, réanimation bébé, premiers secours, défibrillation, BEPS (Brevet Européen des Premiers Secours), premiers secours en route, recyclage secourisme.

PSYCHOLOGIE ET SEXOLOGIE
jusqu'à 400 €/an

- **Séances chez un psychologue, un psychothérapeute, un orthopédagogue ou un sexologue :** intervention de 20 €/séance à raison de 20 séances max./an.
- **Déclic Psy*:** jusqu'à 3 consultations vidéo individuelles/an avec un psy partenaire de votre choix comprises dans vos Avantages Partenamut.

MÉDICAMENTS HOMÉOPATHIQUES
jusqu'à 75 €/an

- Remboursement de 50 % du coût des médicaments homéopathiques achetés en pharmacie, avec un plafond annuel de 75 €.

Nos offres partenaires

Découvrez nos offres partenaires pour vous accompagner dans ce beau projet, des conseils pratiques au soutien émotionnel, en passant par un accompagnement pour vous guider dans cette nouvelle étape de votre vie.

Rendez-vous sur www.partenamut.be/partenaires-naissance

*Sous réserve de l'approbation de l'Office de Contrôle des Mutualités.

THÉRAPIES ALTERNATIVES
jusqu'à 120 €/an

- **Ostéopathie, homéopathie, chiropraxie, acupuncture, sophrologie, mésothérapie, méditation de pleine conscience (mindfulness) :** intervention de 10 €/séance à raison de 12 séances max./an.

VACCINS
jusqu'à 35 €/an

- Recevez jusqu'à 35 €/an pour l'achat de tout vaccin enregistré en Belgique.

T-SHIRTS ANTI-UV

- Remboursement de 5 €/an pour l'achat de t-shirts anti-UV chez Decathlon, pour les enfants de moins de 18 ans.

La gamme maman et bébé du Partenamut Shop

Vos essentiels livrés à domicile, en achat ou en location : babyphones, tire-laits, aérosols, téterelles, coussinets d'allaitement, serviettes maternité, culottes post-partum…

Rendez-vous sur www.partenamutshop.be !

Vos Avantages* :

- 3 mois de location gratuite pour un tire-lait, un aérosol et/ou un pèse-bébé !
- -50 % sur vos frais de location
- -10 % sur vos achats

** pour les membres en ordre de cotisation.*

partenamut Shop

Êtes-vous bien couverte pour votre séjour à la maternité ?

Vous avez une assurance hospitalisation de la gamme Hospitalia ?
Vérifiez votre couverture et assurez-vous de bénéficier des meilleurs remboursements pour votre accouchement et vos soins pré et post-hospitaliers.

Plus d'infos dans votre espace client My Partenamut > Mes couvertures.

Scannez-moi

Pas encore assurée ?
Si vous envisagez d'avoir un enfant, souscrivez à une assurance de la gamme Hospitalia dès maintenant pour protéger votre bébé dès sa naissance et être mieux couverte lors de vos hospitalisations futures.

Comparez nos différentes formules et choisissez la vôtre sur www.partenamut.be/hospitalisation ou scannez notre QR code

Hospitalia

Partenamut est l'agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités Libres (RPM Bruxelles, 422.189.629, agréé sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18). Vous pouvez trouver les conditions générales et les fiches d'information des produits Hospitalia ici : www.partenamut.be/fr/ assurances-sante/assurances-hospitalisation. Le droit belge s'applique au contrat d'assurance. La durée du contrat est à vie. En cas de plainte, vous pouvez contacter soit le service des plaintes de Partenamut (plaintes@partenamut.be), soit l'Ombudsman des Assurances (www.ombudsman-insurance.be). Pour plus d'informations sur l'affiliation à ce produit, veuillez contacter votre mutualité.

Votre congé de maternité à la loupe

Bébé va bientôt pointer le bout de son nez ? Il est temps de préparer votre congé de maternité qui débutera à la fin de votre grossesse. Petit aide-mémoire des démarches à accomplir pour profiter pleinement de cette période avec votre

Quelle est la durée du congé de maternité ?

- **Salariée et demandeuse d'emploi :** maximum 15 semaines (17 à 19 semaines pour une grossesse multiple) dont une semaine de congé prénatal obligatoire (à prendre 7 jours avant la date présumée d'accouchement) et 9 semaines de congé postnatal obligatoire à dater de la naissance. Les semaines restantes (6 ou plus) sont facultatives, pré ou postnatales.
- **Indépendante :** 3 à 12 semaines (13 semaines pour une grossesse multiple) dont une semaine de congé prénatal obligatoire (à prendre 7 jours avant la ddate présumée d'accouchement) et 2 semaines de congé postnatal obligatoire à dater de la naissance.

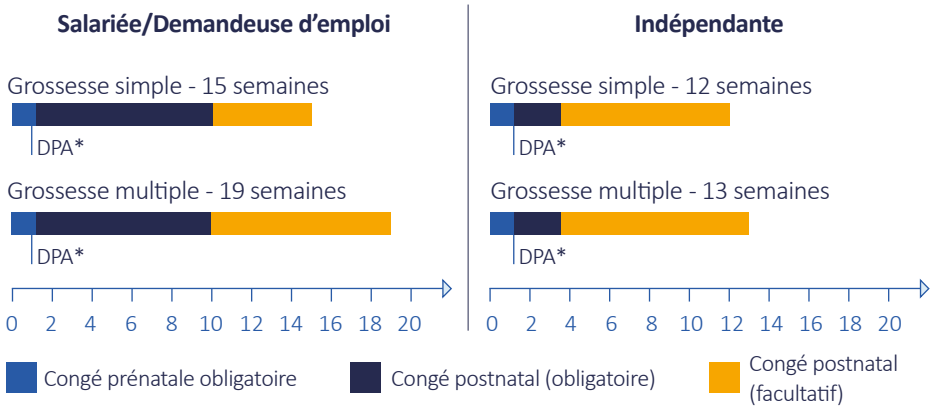
Vous accouchez avant la date prévue ?

Vous n'avez pas encore arrêté de travailler ou vous accouchez pendant votre congé prénatal ?

- **Salariée ou demandeuse d'emploi :** vous perdez tous les jours ou les jours restants de votre semaine obligatoire de congé prénatal. Ces jours ne peuvent pas être repris comme congé postnatal.
- **Indépendante :** vous conservez vos 12 semaines de congé de maternité.

Vous accouchez après la date prévue ?

Si vous accouchez après la date prévue, votre congé prénatal est prolongé jusqu'au jour de l'accouchement et ces jours de congé sont déduits de votre congé postnatal.



**Date présumée d'accouchement*

Comment demander votre congé de maternité ?

Avant l'accouchement : informez votre mutualité

Envoyez-nous votre **certificat médical** avec la date présumée d'accouchement et la date de début du congé de maternité, max. 1 mois avant d'arrêter de travailler.

Si ce n'est pas encore fait, faites vite vos démarches en ligne via My Partenamut (document « Déclaration de grossesse »).

En complément :

- **Salariée ?** Prévenez également votre employeur de votre date d'arrêt.
- **Demandeuse d'emploi ?** Complétez votre carte de contrôle avec un « M » dès le 1er jour de votre congé de maternité pour être dispensée de chercher du travail durant cette période.

Débutez votre congé de maternité

Au plus tard **7 jours avant la date** présumée d'accouchement (obligatoire).

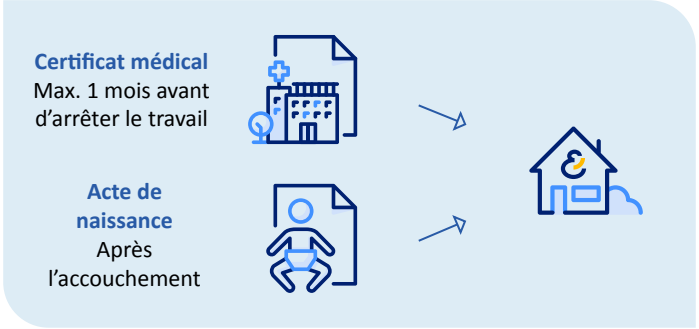
Après l'accouchement :

Envoyez-nous **l'attestation de naissance** pour que nous déterminions la durée de votre congé.

Calculateur de congé de maternité et indemnités

Grâce à notre outil de calcul personnalisé, découvrez en quelques clics, les dates présumées de votre congé de maternité ainsi que le montant estimé de vos indemnités.

À découvrir sur www.partenamut.be/calcul-maternite ou en scannant le QR code



Comment obtenir des indemnités de congé de maternité ?

- **Salariée ou demandeuse d'emploi :** complétez et renvoyez la feuille de renseignements délivrée par Partenamut pour que nous calculions vos indemnités. Pour un traitement plus rapide, effectuez cette démarche en ligne via My Partenamut (Document « Feuille de renseignement indemnités »).
- **Indépendante :** complétez le formulaire de demande de congé de maternité pour indépendante. Attention, pour bénéficier des indemnités, vous devez arrêter toute activité professionnelle pendant les 3 semaines obligatoires.

Votre mutuelle pourra ensuite déterminer votre droit aux indemnités et le montant de celles-ci.

- **Feuille de renseignements** (salariée ou demandeuse d'emploi)
- **Formulaire de demande de congé de maternité** (indépendante)

BON À SAVOIR

Pour comprendre le congé de maternité, découvrez notre vidéo explicative sur www.partenamut.be/maternite ou en scannant le QR code

Inscrire votre bébé à la mutualité

Dès la naissance de votre enfant, assurez-lui une couverture santé optimale en l'inscrivant rapidement à la mutualité.

Les démarches à suivre :

Envoyez-nous rapidement :

- L'attestation de naissance (sauf si déjà envoyée pour votre demande de congé).
- Une demande d'inscription (en version papier ou via My Partenamut « Demande d'inscription nouveau-né »).

Un coup de pouce financier

Le parent qui inscrit l'enfant à sa charge reçoit une prime de naissance de 350 €/enfant ou un bon Maxi-Cosi d'une valeur de 500 €.

BON À SAVOIR

Retrouvez toutes les informations essentielles sur la déclaration de naissance et l'ensemble des démarches à effectuer à l'arrivée de votre bébé sur www.partenamut.be/declarer-naissance

En résumé

Les démarches auprès de votre mutualité

Avant l'accouchement :

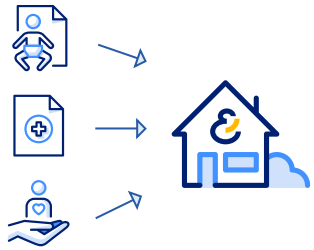
- **Max. 3 semaines avant :** envoyer mon certificat médical avec la date présumée d'accouchement.
- **Max. 7 jours avant** : débuter mon congé de maternité.

Certificat médical
Max. 1 mois avant d'arrêter le travail

Congé de maternité
Max. 7 jours avant

Après l'accouchement (au plus vite) :

- Envoyer **l'acte de naissance** pour le calcul de la durée du congé.
- Envoyer **la feuille de renseignements** pour le calcul des indemnités.
- Envoyer la **demande d'inscription à la mutuelle** et obtenir la prime de naissance ou le bon d'achat Maxi-Cosi.



Nos contenus sur la maternité

Pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de votre vie, nous vous proposons un guide autour de la naissance et de l'adoption sur www.partenamut.be/naissance.

À découvrir :

- Congé de maternité
- Congé de naissance ou de paternité
- Indemnités de maternité
- Hospitalisation liée à l'accouchement
- Démarches auprès de la mutualité et des allocations familiales
- Écartement du travail
- Et bien plus encore !

Questions fréquentes

Puis-je reprendre le travail avant la fin de mon congé de maternité ?

Durant la période de congé postnatal, une reprise partielle du travail est autorisée à certaines conditions pour les indépendantes. Les salariées peuvent reprendre totalement le travail après 9 semaines de congé de naissance.

Comment se déroule la reprise complète du travail ?

- **Salariée ou demandeuse d'emploi :** un avis de reprise du travail devra nous être envoyé par votre employeur ou votre caisse de chômage.
- **Indépendante :** aucun document ne doit être complété. Il suffit de reprendre le travail à la fin de votre congé de maternité.

Mon état de santé ne me permet pas de reprendre le travail ou ma recherche d'emploi. Que faire ?

Faites-nous parvenir un certificat médical original dans les 48 heures qui suivent la date de fin du congé de maternité. Le médecin doit y mentionner le diagnostic qui confirme votre incapacité de travail ainsi que les dates de début et de fin de celle-ci.

Mon bébé est hospitalisé, qu'en est-il de mon congé de maternité ?

Si, dans les 7 jours qui suivent la naissance, votre enfant doit être hospitalisé durant plus de 7 jours, vous pouvez prolonger votre congé de maternité. À partir du 8e jour d'hospitalisation, vous recevez un jour supplémentaire de congé de maternité par jour d'hospitalisation avec un maximum de 24 semaines.

Comment demander la prolongation de mon congé de maternité ?

Envoyez-nous une attestation mentionnant la durée de l'hospitalisation de votre bébé.
Si vous êtes demandeuse d'emploi, indiquez « M » sur votre carte de contrôle durant toute la prolongation de votre congé de maternité.

Qui a droit à un congé de naissance ?

Les pères ou les coparents salariés ont droit à un congé de naissance de maximum 20 jours (le nombre de jours est le même en cas de grossesse multiple). La partenaire de la mère biologique a droit au congé de naissance si elle est mariée ou cohabite depuis au moins 3 ans avec celle-ci. Ce congé doit être pris dans les 4 mois qui suivent la naissance, en une fois ou échelonné. L'employeur paie les 3 premiers jours, ensuite, vous recevrez une indemnité de votre mutualité.

Comment demander un congé de naissance ?

- **Salarié :** il suffit de prévenir votre employeur et votre mutualité en fournissant une copie de l'acte de naissance et le formulaire de demande.
- **Indépendant :** il suffit de prévenir votre caisse sociale en fournissant une copie de l'acte de naissance.

Qu'est-ce que le congé parental ?

Le congé parental vous permet de suspendre totalement ou partiellement votre activité professionnelle pour vous occuper de votre enfant. Il est de 4 mois/parent salarié et doit être pris entre la naissance et le 12e anniversaire de l'enfant. Votre employeur doit être prévenu au moins 2 mois avant la date de début du congé. Ce congé dépend de l'ONEM (www.onem.be).

Vous avez encore des questions ?
Retrouvez toutes les informations essentielles dans notre guide naissance & adoption sur www.partenamut.be/naissance

Besoin de conseils ?

En vidéo ou en agence

Prenez rendez-vous sur www.partenamut.be/rendez-vous
et rencontrez un conseiller par appel vidéo ou
dans l'une de nos agences.

Pour trouver une agence, surfez sur www.partenamut.be/agences.

Par téléphone

Nos conseillers du Service Center sont à votre écoute
du lundi au vendredi de 8 h à 17 h au +32 2 44 44 111

partenamut
Cultivons votre santé

Mutualités Libres

Partenamut, Boulevard Louis Mettewie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Partenamut est agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités libres (RPM Bruxelles 422.189.269, agréée sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788a, 1070 Bruxelles. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service de plaintes de Partenamut (plaintes@partenamut.be) ou à l'ombudsman des assurances (info@ombudsman-insurance.be). Ne pas jeter sur la voie publique - 01/01/2026